

Міністерство освіти і науки України
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

“ 04 ” 09 О.Б. Жильцов
2017 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СЕКЦІЇ

«ПЛАВАННЯ»

Освітній рівень:
Перший (бакалаврський)

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

2017– 2018 рік



Робоча навчальна програма секції «Плавання»² для студентів усіх спеціальностей університету, 2017 р. - 16 с.

Розробники:

Зеленюк Оксана Володимирівна, доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

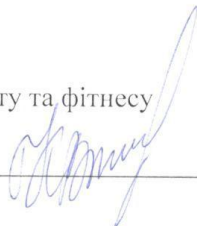
Іванько Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Портна Ірина Леонідівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол №1 від 1 вересня 2017 року

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

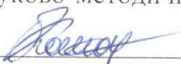


/ В.В. Білецька /

Години відповідають робочому навчальному плану.

Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



/ О.С. Комоцька /

© Університет Грінченка, 2017 рік

© О.В.Зеленюк, В.В. Іванько, І.І. Портна, 2017 рік

ЗМІСТ

Пояснювальна записка		4
Структура програми роботи секції «Плавання»		
I.	Опис роботи секції «Плавання»	6
II.	Тематичний план роботи секції	7
III.	Навчально-методична карта	9
IV.	Програма роботи секції	10
V.	Умови визначення навчального рейтингу для студентів	12
VI.	Рекомендована література	14

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Плавання» визначає обсяги знань, що їх повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритм вивчення навчального матеріалу, а також складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції плавання є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок виконання щодо плавання; виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета роботи - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту;

- формування у студентів системи знань щодо фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення належного рівня підготовленості та працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок плавання, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної та професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

І. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предмет: фізичне виховання, секція «Плавання»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 2</p> <p>Змістові модулі: 2 модулів</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин: 2 години</p>	<p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень <i>Другий «бакалаврський»</i></p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3,4</p> <p>Практичні заняття: 56 годин</p> <p>Самостійна робота: 56 годин</p> <p>Модульний контроль: 8 години</p> <p>Вид контролю: <u>залік</u></p>

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

СЕКЦІЇ «ПЛАВАННЯ»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
III семестр Змістовий модуль 1 Плавання						
1.	Тема. Плавання.		2			
2.	Загальна фізична підготовка.		2			
3.	Вправи для ознайомлення з фізичними властивостями води (текучістю, щільністю, в'язкістю). Елементарні рухи у воді.		4			
4.	Вправи, спрямовані на занурення обличчя у воду та відкривання очей під водою.		4	4	28	
5.	Вправи, спрямовані на спливання та лежання на воді та видих у воду.		4			
6.	Вправи, спрямовані на ковзання.		6			
7.	Навчання техніці прикладних способів плавання.		6			
7.	Навчання техніці плавання кролем.		6			
Разом		60	28	4	28	залік
IV семестр Змістовий модуль 2 Плавання						
1.	Тема. Плавання.		2			
2.	Навчання техніці стартів.		4			
3.	Навчання техніці повороту «маятником».		4	4	28	
4.	Навчання техніці плавання брасом.		4			
5.	Навчання техніці плавання на спині.		8			
6.	Навчання техніці плавання на спині.		6			
6.	Навчання техніці плавання батерфляєм		6			
Разом		60	28	4	28	залік

ІІІ. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

Разом: 120 год., практичні заняття - 56 год., модульний контроль - 8 год., самостійна робота -56, підсумковий контроль – залік. ІІ курс

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Плавання	Плавання	Плавання	Плавання
К-сть балів за модуль	50	50	50	50
Теми практичних занять	Тема. Плавання. 1.Загальна фізична підготовка (6 год). 2.Вправи для ознайомлення з фізичними властивостями води (текучістю, щільністю, в'язкістю). Елементарні рухи у воді (2 год). 3.Вправи, спрямовані на занурення обличчя у воду та відкривання очей під водою (2 год). 4.Вправи, спрямовані на спливання та лежання на воді (4 год). 5.Вправи, спрямовані на видих у воду (2 год). 6.Вправи, спрямовані на ковзання (4 год). 7.Підготовчі вправи щодо звикання до водного середовища (10 год).	Тема. Плавання. 1.Навчання техніці прикладних способів плавання (14 год). 2.Навчання техніці плавання кролем (16 год).	Тема. Плавання. 1.Навчання техніці Стартів (4 год). 2.Навчання техніці повороту «маятником». (2 год). 3.Навчання техніці плавання брасом (12 год). 4.Навчання техніці плавання на спині(12 год).	Тема. Плавання. 1.Навчання техніці плавання на спині. (14 год). 2.Навчання техніці плавання батерфляєм(16год).
Робота на практичному занятті	45	45	45	45
Виконання тестового контролю	5	5	5	5
Підсумковий контроль	залік		залік	

IV. ПРОГРАМА ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

I. Теоретичний розділ

Мета і завдання плавання в навчальному процесі фізичного виховання. Механізми оздоровчого впливу занять у водному середовищі на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях плаванням. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час занять на воді. Руховий режим. Контрольні нормативи з плавання.

II. Плавання:

Історія розвитку плавання. Історія використання занять у воді з оздоровчою метою. Фізична та спеціальна підготовка плавця. Вивчення спеціально-підготовчих вправ плавця на суші та у воді. Оволодіння навичками занурення обличчя у воду та відкривання очей під водою. Оволодіння навичками спливання та лежання на воді. Оволодіння навичками дихання у воді. Оволодіння навичками ковзання у воді. Оволодіння технікою прикладних способів плавання. Оволодіння технікою повороту «маятником». Оволодіння технікою плавання брасом. Оволодіння технікою плавання на спині. Оволодіння технікою стартів. Оволодіння технікою плавання батерфляєм.

Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	виконання вправи «поплавок»	Ю	менше 5с	9-6с	15-10с	19-16с	не менше 20с
		Д	менше 5с	9-6с	15-10с	19-16с	не менше 20с
2	виконання вправи «зірочка на спині»	Ю	менше 9с	14-10с	19-15с	24-20с	не менше 25с
		Д	менше 9с	14-10с	19-15с	24-20с	не менше

							25с
3	ковзання лежачи на грудях	Ю	не менше 2м	3м	6-4м	9-7м	не менше 10м
		Д	не менше 2м	3м	6-4м	9-7м	не менше 10м
4	подолання дистанції	Ю	менше 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання	подолання дистанції 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання	2х25м двома стилями плавання	3х25м трьома стилями плавання	4х25м усіма стилями плавання
		Д	менше 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання	подолання дистанції 25м (без урахування часу) обраним стилем плавання	2х25м двома стилями плавання	3х25м трьома стилями плавання	4х25м усіма стилями плавання

V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «Плавання» здійснюється за рейтинговою системою.

I семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Виконання тестового контролю	5	2	10
2.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

II семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Виконання тестового контролю	5	2	10
2.	Робота на практичному занятті	3	30	90
Максимальна кількість балів 100				

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS
Порядок переведення рейтингових показників

Оцінка за стобальною системою	Оцінка рейтингова	Значення оцінки
90-100	A	Відмінно <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
82-89	B	Дуже добре <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
75-81	C	Добре <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
69-74	D	Задовільно <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
60-68	E	Достатньо <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
35-59	FX	Незадовільно <i>З можливістю повторного складання</i>
1-34	F	Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;

- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. *Булгакова Н. Ж.* Плавание / Н. Ж. Булгакова. — М.: Физ-культура и спорт, 2001. — 400 с.
2. *Ганчар И. Л.* Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования: учеб. для ф-тов физ. культуры пед. вузов и ун-тов Беларуси, Украины и Российской Федерации / И. Л. Ганчар. — Минск: Экоперспектива, Четыре четверти, 1998. — 352 с.
3. *Глазирін І. Д.* Плавання: навч. посіб. / І. Д. Глазирін. — К.: Кондор, 2006. - 502 с.
4. *Полатайко Ю.О.* Плавання. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 259 с.
5. *Скалій О.В.* Азбука плавання: Навчальний посібник. — Тернопіль: Астон, 2003. — 102 с.
6. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ. ред. В.Н. Платонова. — К.: Олимп. лит., 2012.
7. *Шульга Л.М.* Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. — К.: Олімпійська література, 2008. — 232 с.
8. *Головіна Л.Л.* Фізіологічна характеристика плавання. Метод. рек. М., 1980. — 25 с.
9. *Романчук О.П.* Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. — Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. — 206 с.
10. *Бикова В.А.* Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. — 2000. - № 16. — С. 41 -42.
11. *Васильєв В.С., Савельєва О.Ю.* Підготовчі вправи для навчання спортивним способам плавання // Фізична культура в школі. — 1988. - №6. — С. 43 — 45.
12. *Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.* Плавание: игровой метод обучения. — М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: пространство, 2009. — 48 с.

13. *Обухов А.В.* Навчання плаванню: проблему треба вирішити // Фізична культура в школі. – 2003. - №6. – С. 57 – 59.
14. *Олексєєв В.* Вчимося плавати: крок за кроком: (3 кн. В.Величенко) // Спорт для всіх. – 2000. - №11 – 12. - С. 9-11.
15. *Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э.* Здоровый образ жизни: Пер. с англ..- К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
16. *Станкевиченс Б.В.* Про новий метод навчання плаванню // Спортивна наука на межі століть: Міжнародний сб. наук. тр. – Мінськ, 2000. Вид.1. – С. 412 – 419.
17. *Фанигіна О.Ю.* Корекція фізичної підготовленості студенток ВНЗ в процесі занять оздоровчими видами плавання: Автореф.дис. ... канд. наук з ФвіС. (24. 00. 02) НУФВСУ. - К., 2005. – 20 с.
18. *Хоули Є.Т., Френкс Б.Д.* Руководство инструктора оздоровительного фитнеса: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
19. *Ганчар І.Л.* Технологія наслідуваного вивчення плавання як навчальної, спортивної та педагогічної дисципліни: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. (13. 00. 04). СПбГАФК. – М., 2000. – 50 с.
20. *Глазько А.Б, Глазько Т.А.* Екстенсивна методика навчання плаванню в умовах ліміту часу // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури і спорту. – Мінськ, 2004. – С. 343 – 344.
21. *Томенко О.А.* Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец.24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
22. *Іваній І.В.* Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.